



LUNES
MONDAY



MARTES
TUESDAY



MIERCOLES
WEDNESDAY



JUEVES
THURSDAY



VIERNES
FRIDAY

3

SPAGUETTI CON TOMATE Y CHORIZO
MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA PAN Y LECHE

*Spaauetti with tomate and chorizo
Breaded hake with lettuce and carrot
Fruit, milk and bread*

H.C.(G) 90,1 PROT.(G) 39,3 LIP.(G) 28,3E(KCAL)746
Cena: Tortilla francesa con ensalada

4

MENESTRA DE LA HUETA
ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS FRITAS
POSTRE LACTEO Y PAN

*Sautéed veaeable
Meatballs in sauce with potatoes
Dairy dessert and bread*

H.C.(G) 55,7 PROT.(G) 25,4 LIP.(G)47,7 E(KCAL) 769
Cena: Pollo asado con tomate natural

5

JUDIAS BLANCAS GUIADAS
SALCHICHAS CON TOMATE Y ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

*Beans white stewed
Sausage with tomato and salad
Fruit and bread*

H.C.(G) 69,9 PROT.(G) 31,3 LIP.(G) 33,7 E(KCAL) 739
Cena: Brocheta de verdura con emperador

6

DÍA DE LA CONSTITUCIÓN

7

DIA NO LECTIVO

10

LENTEJAS GUIADAS
PALOMETA CON TOMATE

FRUTA PAN Y LECHE

*Lentils stewed
Palometa with tomato
Fruit, milk and bread*

H.C.(G) 79,3 PROT.(G) 29,5 LIP.(G) 28,9 E(KCAL) 735
Cena: Albondigas de bacalao

11

PATATAS GUIADAS CON VERURAS
FILETE DE POLLO CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

*Stewed potatoes with veaeables
Chicken fillet with salad
Dairy dessert and bread*

H.C.(G) 75,4 PROT.(G) 40,6 LIP.(G) 19,2 E(KCAL) 658
Cena: Filete de terner con ensalada

MENU HINDU
ARROZ
POLLO AL ESTILO HINDU

FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

*Rice
Hindu style chicken
Fruit and bread*

H.C.(G) 93,6 PROT.(G) 39,3 LIP.(G)78,8 E(KCAL) 711
Cena: Lubina al horno con calabacin

13

JUDIAS VERDES REHOGADAS
MILANESA DE MERLUZA CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

*Beans areen sautéed
Hake milanese with salad
Dairy dessert and bread*

H.C.(G) 75,8 PROT.(G) 26 LIP.(G) 30,2 E(KCAL) 698
Cena: Crema de calabacin con jamon york

14

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA PAN Y LECHE

*Noodles soup
Chickpeas,bacon, morcillo, chorizo
Fruit, milk and bread*

H.C.(G) 73,2 PROT.(G) 41,1 LIP.(G) 29,1 E(KCAL) 745
Cena: Hamburguesa de pavo con patatas

17

CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
BONITO EMPANADO CON ENSALADA
FRUTA PAN Y LECHE

*Cream of pumpkin of carrot
Breaded cod with salad
Fruit, milk and bread*

H.C.(G) 76,2 PROT.(G) 17,5 LIP.(G) 31,2 E(KCAL) 681
Cena: Arroz 3 delicais con huevo

SOPA DE FIDEOS
LOMO AL AJILLO CON PATATAS
POSTRE LACTEO Y PAN

*Soup
Loin with potatoes
Dairy dessert and bread*

H.C.(G) 67,4 PROT.(G) 36,9 LIP.(G) 25,1 E(KCAL) 665
Cena: Trucha al horno con ensalada

19

GARBANZOS GUIADOS
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO Y PAN

*Chickpeas stewed
Omelete with salad
Fruit and bread*

H.C.(G)63,3 PROT.(G) 35,5 LIP.(G) 36,7 E(KCAL) 751
Cena: pavo al horno con verduras

COMIDA ESPECIAL NAVIDAD
SPAGUETIS CON TOMATE

PIZZA
POSTRE ESPECIAL, FRESCO Y PAN

*Fusili carbonara
Chicken nuqaet with salad
Dessert, soda and bread*

H.C.(G) 87 PROT.(G) 25,9 LIP.(G) 35,5 E(KCAL) 780
Cena: Crema de calabacin con jamon york

21

ARROZ BLANCO CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA PAN Y LECHE

*Rice with tomato
Hake in sauce with salad of lettuce
Fruit, milk and bread*

H.C.(G) 87,3 PROT.(G) 37,3 LIP.(G) 25,5 E(KCAL) 746
Cena: Raqu de ternera con ensalad

24

25

DIA DE NAVIDAD
CHRISTMAS DAY

26

SIC

27

PRACTICA DEPORTE
PLAY SPORT

28

COME SANO
EAT HEALTHY

31

ADIOS 2018
BYE BYE 2018

1

AÑO NUEVO
NEW YEAR

DESDE SIC RESTAURACION LES DESEAMOS UNA FELIZ NAVIDAD Y PROSPERO AÑO NUEVO
FROM SIC RESTAURACION WE WISH YOU A MERRY CHRISTMAS AND A HAPPY NEW YEAR SIC